

Отдел образования Ядринской районной администрации
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «27» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»



В.Н. Фролов

Приказ № 54
«27» августа 2020 г.

**дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта по легкой атлетике**

Программа разработана на основе Федерального
государственного требования по легкой атлетике

Срок реализации 1 год

Разработчики программы

Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
Тренер-преподаватель по легкой атлетике
Горб Александр Владимирович

г. Ядрин
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
1.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	9
1.2	
1.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.....	11
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	16
2.2 Теория и методика физической культуры и спорта	17
2.3 Физическая подготовка	18
2.4 Избранный вид спорта Техническая подготовка	22
2.5 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	26
2.6 Психологическая подготовка	33
2.7 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	36
2.8 Антидопинговые мероприятия	38
2.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	40
2.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок	42
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	42
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	44
4.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	45
4.2Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	46
4.3 Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки	47
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	49

1.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизические, возрастные и индивидуальные, особенности обучающихся.

Цель Программы:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные

образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Легкую атлетику часто называют «королевой спорт», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул» – это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика – это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта – «Быстрее! Выше! Дальше!». Сведения о легкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды – это был бег на длину стадиона (192,27 м) или стадий, только потом программа расширилась. Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам – ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы:

Спринтерский бег, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт – это бег на дистанциях 30, 50, 60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров; бег с барьерами – 60, 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег – командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет – 4 x 100 м, 4 x 400 м для мужских и женских команд.

Бег на средние дистанции – это бег на дистанциях 800, 1000, 1500, 2000 метров, 1 милю (1609 м), эстафеты 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Бег на длинные дистанции и стайерский бег. Основных дистанций в этой группе три – 3000, 5000, 10000 метров.

Бег с препятствиями или стипль-чез, стандартные дистанции для стипль-чеза это 2000 и 3000 метров. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой.

Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги – это группа видов весьма объемна. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях от 10 км. Сюда также входят часовой и суточные бега.

Марафон – классическая дистанция на 42 км 195 м.

Бег по пересеченной местности или кросс.

Горный бег.

Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30 и 50 км.

Прыжки делятся на две группы – вертикальные и горизонтальные. Вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

Метания включают в себя метание диска, молота, копья и толкание ядра.

Многоборья. Видов многоборья существует несколько, но основных – четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Зимой многоборье включает 7 и 5 видов: 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60 м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000 м. Женское семиборье включает следующие виды: бег на 100 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м.

Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки легкоатлетов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, легкая атлетика, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных легкоатлетов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица 1 Сроки освоения программы

№	Этапы подготовки	Нормативный срок освоения
1	Базовый уровень подготовки	Шесть лет
2	Углубленный уровень подготовки	Два года

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача – педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 20 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени. Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

Многолетняя подготовка юных легкоатлетов – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- базовый уровень сложности;
- углубленный уровень сложности.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Базовый уровень – этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи базового уровня:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям легкой атлетикой.

На базовом уровне должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Основные задачи углубленного уровня:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники всех видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в легкой атлетике;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Основные показатели работы спортивных школ по легкой атлетике – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению

программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд района; результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица 2 Структура системы многолетней подготовки. Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Базовый уровень	1-й год	9 лет	6	18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП. Выполнение 3 юношеского спортивного разряда.
	2-й год		6	15	
	3-й год		8	15	
	4-й год		8	15	
	5-й год		10	15	
	6-й год		10	15	
Углубленный уровень	1-й год	12 лет	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП. Выполнение 2 юношеского спортивного разряда.
	2-й год		12	12	

Расписание занятий (примерное)

Группы	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Суб
базовый	15.00	15.00		15.00	15.00	
углубленный	16.30	16.30	16.30	16.30	16.30	11.00

Планируемый результат:

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за 7-8 лет

обучения ребята овладеют теоретическими и практическими навыками, достаточными для присвоения второго спортивного разряда по легкой атлетике, находиться в хорошей физической форме, уметь проявлять личные качества и организаторские способности, стремление и потребность заниматься легкой атлетикой.

К концу учебного периода ребята должны:

- сформировать жизненно необходимые двигательные навыки;
- закрепить интерес к занятиям легкой атлетикой;
- повышения уровня спортивного мастерства;
- изучить основы техники классических упражнений
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по легкой атлетике.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки легкоатлетов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей юных легкоатлетов, основополагающих положений теории и методики легкой атлетики, а также с учетом модельных характеристик подготовленности легкоатлетов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики легкой атлетики, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

1.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 изложен примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных легкоатлетов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки легкоатлетов по каждому возрасту с расчетом на 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно – 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных легкоатлетов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики легкой атлетики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий

на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности

Таблица 3 Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитанный на 42 недели

Разделы подготовки	Базовый						Углубленный	
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество часов в неделю	6	6	6	8	8	10	10	12
Теория и методика физической культуры и спорта, час	25	25	25	30	30	40	40	50
Физическая подготовка, час	90	90	90	116	116	150	150	180
Общая физическая подготовка	60	60	60	76	76	90	90	100
Специальная физическая подготовка	30	30	30	40	40	60	60	80
Избранный вид спорта, час	125	125	125	176	176	214	214	254
Техническая подготовка	68	68	68	89	89	92	92	102
Тактическая подготовка	14	14	14	30	30	40	40	50
Психологическая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	12
Спортивные и подвижные игры	20	20	18	20	20	40	40	50
Инструкторская и судейская практика				6	6	10	10	14
Участие в соревнованиях	10	10	10	16	16	18	18	20
Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4	4	6
Спортивно-оздоровительные мероприятия	12	12	14	14	14	16	16	20
Всего часов	252	252	252	336	336	420	420	504

1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- -самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Построение годичного цикла подготовки легкоатлетов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (табл. 4).

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных товарищеских игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед базовым уровнем. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В январе и феврале – на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На углубленном уровне сложности в группах начинается специализированная подготовка юных легкоатлетов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению легкой атлетики.

На общеподготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей и специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с октября по декабрь, с марта по июнь) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Таблица 4 План-график распределения программного материала в годичном цикле для базового уровня 4 года обучения

№	Содержание занятий	часы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				август			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Теоретическая подготовка	30		1	1	1	1		1		1	1	1		1		1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1					1	1						
2	Физическая подготовка	116																																												
3	Общая физическая подготовка	76	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	Специальная физическая подготовка	40			1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1
5	Избранный вид спорт	176																																												
6	Техническая подготовка	89	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	Тактическая подготовка	30			1	1	1	1	1		1	1	1		1	1		1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	
8	Психологическая подготовка	9			1			1				1					1					1				1			1	1			1												1	
9	Другие виды спорта и подвижные игры	22	1		1		1		1		1		1		1		1		1	1			1		1		1				1				1		1		1	1		1	1	1		
10	Инструкторская и судейская практика	6											1				1					1					1			1			1			1										
11	Участие в соревнованиях	16				1	1				1			1	1		1		1		1		1		1		1		1		1	1		1	1		1	1								
12	Итоговая и промежуточная аттестация	4			1		1													1															1											
13	Спортивно-оздоровительные мероприятия	14			1			1			1	1			1				1	1			1				1		1					1		1	1							1		
14	Итого	336	29				31				33				32				30				30				32				32				31				27				29			

Таблица 5 План-график распределения программного материала в годичном цикле для углубленного уровня 2 года обучения

№	Содержание занятий	часы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				август			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
1	Теоретическая подготовка	50	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2		2	1	1				
2	Физическая подготовка	180																																												
3	Общая физическая подготовка	100	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3		3	3	2		
4	Специальная физическая подготовка	80	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1		1	1	1
5	Избранный вид спорт	254																																												
6	Техническая подготовка	102		2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2				2	2	2
7	Тактическая подготовка	50		1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1							1	
8	Психологическая подготовка	12			1			1				1					1						1		1		1		1	1		1											1			
9	Другие виды спорта и подвижные игры	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2		2	2	2	
10	Инструкторская и судейская практика	14					1					1			1		1		1	1			1			1			1		1							1	1		1		1			
11	Участие в соревнованиях	20				1	1		1			1		1	1		1		1		1	1		1		1	1	1	1	1	1		1	1	1		1									
12	Итоговая и промежуточная аттестация	6			1		1												2															2												
13	Спортивно-оздоровительные мероприятия	20			1		1			1		1	1		1		1		1	1		1			1			1			1							1	1		1		1	1	1	
14	Итого	504	35				45				47				50				52				48				50				54				50				40				33			

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основной целью многолетней подготовки юных легкоатлетов является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики легкой атлетики, основных концепций теории и методики легкой атлетики, модельных характеристик высококвалифицированных легкоатлетов и возрастных особенностей юных легкоатлетов.

Специализированные занятия по легкой атлетике начинаются с 12 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших разрядов. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Успешная подготовка легкоатлета высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной группой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные, текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки легкоатлетов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных легкоатлетов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной Программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 12-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера - преподавателя к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных легкоатлетов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием различных возрастов.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Требования в современной легкой атлетике настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки, обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Процесс многолетней тренировки юных легкоатлетов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется:
- с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.2 Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

- Физическая культура и спорт.
- Обзор развития вида спорта.
- Личная и общественная гигиена.
- Понятие спортивной тренировки.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ПИСК: классификация соревнований и их значение).
- Физиологические основы спортивной тренировки.
- Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
- Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний
- Сущность спортивной тренировки.
- Основные виды спортивной подготовки.
- Планирование и учет в процессе тренировки.
- Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.
- Инструкторская и судейская практика.
- Установка перед соревнованиями и разбор проведенных стартов, психологическая подготовка.
- Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.
- Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).
- С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам знаменитых спортсменов.
- Ведение и анализ спортивного дневника.

2.3 Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл. 6).

Таблица 6 Упражнения по общей физической подготовке

1.Строевые упражнения	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2.Гимнастические упражнения без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
3.Гимнастические упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.
4.Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировке из упора присев,

	основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
5.Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
6.Легкоатлетические упражнения	Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.
7.Спортивные игры	Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
8.Лыжи	Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км. на время.
9.Плавание	Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

2.4Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения (табл. 7).

Таблица 7 Упражнения по специальной физической подготовке

1.Упражнения на развитие силы	Упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки): •со средним малым весом; •метание гири, ядра и других снарядов; •различные прыжковые упражнения; •парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с
-------------------------------	---

	отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами. Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений. Тренировка над силой зимой: •разминка обычная – легкоатлетическая; •метание набивных мячей; •упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5х10 раз. Упражнение со штангами: •приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов); •рывки 10х10 подходов; •толчки 10х10 подходов; •толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг); •подскоки 10х10 и т.д.; •прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг); •ходьба со штангой 60-80 кг и т.д. Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге). В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.
2.Упражнения на развитие быстроты	С этой целью применяются в течение всего года: •бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; •бег с хода тоже на коротких отрезках; •бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); •различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; •максимальная работа рук; •выполнение специальных беговых упражнений на частоту; •различные прыжковые упражнения. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.
3.Упражнения на развитие выносливости	В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.
4.Упражнения на развитие гибкости	•различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах; •упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; •акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст легкоатлетов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

2.5 Избранный вид спорта Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Бег на короткие дистанции

Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 30, 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

На первом и втором году обучения в группах базового уровня основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Специальные упражнения. Повторный бег 60 – 80 м (3 – 5 раз). Бег с ускорением на 50 – 80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60 – 80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30 – 40 м). Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30 – 40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40 – 50 м). Бег прыжковыми шагами (30 – 60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6 – 8-й дорожках) по 50 – 80 м со скоростью 80 – 90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50 – 80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20 – 10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80 – 100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80 – 100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5 – 6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне

туловища вперед (до 20 м, 6 – 8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20 – 30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6 – 8 раз).

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся в группах **углубленного уровня**, основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку.

Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8 – 12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2 – 3 шагов (5 – 10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5 – 10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6 – 12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2 – 3 шагов. Переменный бег. Бег с 3 – 6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50 – 80 м, 4 – 8 раз). Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2 – 3 шагов (80 – 100 м, 3 – 6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2 – 6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6 – 10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8 – 12 раз).

Специальные упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

Бег на 880 ярдов, или полмили – предок дистанции 800 м и имеет свои корни в соревнованиях в Соединённом Королевстве в 1830-х годах. Бег на 1500 м – три круга по 500 м стадиону, который был обычным явлением в континентальной Европе в 20 веке.

Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5 – 5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% – за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов. Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Бег на длинные дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили (3218 метров), 5 000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже – 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.

Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе – в метрах.

Группы базового уровня. Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Специальные упражнения. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40 – 150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс – 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

Группы углубленного уровня. Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение техники

стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Специальные упражнения. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Бег с ускорением на 50 – 80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60 – 80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30 – 40 м). Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30 – 40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40 – 50 м). Бег прыжковыми шагами (30 – 60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6 – 8-й дорожках) по 50 – 80 м со скоростью 80 – 90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20 – 10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80 – 100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80 – 100 м) с различной скоростью.

Прыжки Специальные упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

Прыжок в высоту с разбега – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

Прыжок в длину – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Тройной прыжок – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

Тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места. Первым современным олимпийским чемпионом в тройном прыжке у мужчин стал американец Джеймс Конноли. С 1996 года тройной прыжок также стал олимпийским видом и для женщин. Звание олимпийской чемпионки в тройном прыжке первой завоевала Инесса Кравец (Украина).

Группы базового уровня:

Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед – «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в вися: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места (для мальчиков 12-13 лет). Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Группы углубленного уровня:

Прыжки в высоту с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девочки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девочки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

Прыжки в длину с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов,

отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки, вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при прыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Тройной прыжок с разбега. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок» - «шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг» - прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5,7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

Метания

Толкание ядра – соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Метание диска – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Метание копья – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – копья, на дальность. Относится к метаниям и входит в

технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1908 года, для женщин с 1932 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

На занятиях в группах **базового уровня**, где дальнейшее совершенствование предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях, решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин, привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

Следует помнить, что в предпубертатном периоде силовая тренировка со значительными отягощениями неэффективна ввиду низкого содержания в крови мужских половых гормонов, стимулирующих рост мышечной массы.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;
- развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

Для метателей, обучающихся в группах **углубленного уровня**, основными задачами являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости; обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

Многоборье

Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах ИААФ всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило, не менее 30 минут). При проведении отдельных видов (табл.10) существуют поправки, характерные для многоборья:

- в беговых видах разрешено сделать один фальстарт (в обычных беговых видах дисквалифицируют после первого фальстарта);
- в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки;
- с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим.

Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.

В группах базового уровня основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

Виды многоборья

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

В первые два года занятий юных многоборцев **в группах углубленного уровня** основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышение уровня развития основных физических качеств, так же определяется спортивная специализация. В подготовке юных многоборцев 3-5 годов обучения должны решаться следующие задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности; развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкание ядра; улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Бег с барьерами

Бег с барьерами (барьерный бег) – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры. Не путать с бегом с препятствиями.

Правила барьерного бега соответствуют правилам легкоатлетического спринта. Атлеты на дистанции барьерного бега бегут каждый по своей дорожке. L-образные (если смотреть сбоку) барьеры расположены через равные интервалы и так чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта (чтобы минимизировать вероятность травмы). Для опрокидывания барьера должна быть приложена сила не менее 3.6 кг.

Подготовка юных бегунов на барьерные дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена. Особое место в системе подготовки

юного барьериста должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Группы базового уровня. На первом и последующих годах обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Группы углубленного уровня. На первом и втором годах обучения главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

2.6. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, бруссы, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр.

Баскетбол

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

2.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме футболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях, спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевого ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне основной упор, на занятиях в спортивных группах, должен быть на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных специальных и морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий **углубленном уровне** внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

2.8 Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в тяжелой атлетике. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

2.9 Планы антидопинговых мероприятий.

Характеристика допинговых средств и методов.

Допинг- лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны и их аналоги и производные.

Запрещенные методы.

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции, искажение показателей мочи,
- 3) наркотические анальгетики, лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимуществом влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

-Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Консультации спортивного врача.
- Нарушение антидопинговых правил.
- Список запрещенных веществ и методов.
- Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта.
- Санкции к спортсменам.
- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных препаратов.
- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование.

2.10 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность, за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Во время метаний необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимися, тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения легкоатлетических занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке или спортивной площадке.

Требования безопасности во время занятий:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить;

- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

2.11 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы учебно-тренировочных занятий.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных легкоатлетов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с Программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах базового уровня (3, 4, 5, 6) годов обучения – 3-х часов;
- в углубленном уровне 1, 2 годов обучения и в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 3-х часов.

3 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитание юного спортсмена должно быть комплексным процессом, условно его можно представить состоящим из трех компонентов:

- воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;
- воспитание волевых качеств и психологическая подготовка;
- воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде легкой атлетики.

Воспитание юного легкоатлета осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах. Кроме того, на формирование идейности оказывают влияние средства массовой информации, кино, телевидение, радио, газеты и журналы.

В течение учебно-тренировочного процесса провести родительское собрание совместно с детьми.

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на занимающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания, часто с трудом поддающиеся школьному коллективу и семье. Поэтому личные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми, выдающимися спортсменами и тренерами, героями Великой Отечественной войны и ветеранами.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений, в рассказы о выдающихся отечественных спортсменах.

Такие рассказы способствуют воспитанию патриотических интернациональных убеждений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборкам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировки и соревнования. Чем сильнее конкуренция, тем больше наступает утомление, с которым надо активно бороться.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Однако любые соревнования обычно заканчиваются успехом одних и поражением других спортсменов, но среди проигравших, также много талантливых спортсменов. Тренеру надо детально разобраться в причинах плохого выступления в соревнованиях своих учеников. Если в основе срыва лежат ошибки тактического, технического характера, нерациональная подводка к старту, необходимо в спокойной беседе разъяснить спортсмену причины срыва и наметить пути устранения недостатков.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год
- товарищеская взаимопомощь ;
- подготовка спортивных вечеров;
- формы поощрения за успехи , как в спортивной, так и в общественной жизни;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям ;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров,кинотеатров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение «Легкая атлетика» в базовый уровень зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 9 лет (табл.).

Таблица 8 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в базовый уровень

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично (м/д)	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м.	6.4(6.6)	6.6(6.8)	6.7(7.0)
2	Прыжок в длину с места, см	145(135)	135(125)	120(115)
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)(м)	8	6	4
4	Отжимание в упоре лежа	17	15	12

	(кол-во раз)			
5	Челночный бег 3х10	8,5(9.5)	9,3(10.2)	10,0(10,7)
Контрольные нормативы по СФП				
1	Бег 60 м.	9.7(10.0)	10.0(10.7)	10.5(11.2)
2	Бег 6-минутный(м).	1500	1200	1000

Таблица 9 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный уровень

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично (м/д)	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м.	5.4(6.2)	5.8(6.6)	6.0(6.8)
2	Прыжок в длину с места, см	175(155)	155(145)	145(135)
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)(м)	10	8	6
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	17	15
5	Челночный бег 3х10	8,5(9.5)	9,3(10.2)	10,0(10,7)
Контрольные нормативы по СФП				
1	Бег 60 м.	8.7(9.7)	9.3(10.2)	9.8(10.8)
2	Бег 6-минутный(м).	2000	1500	1300
3	Бег 600м.	1.49(1.55)	1.55(2.00)	2.00(2.04)

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора. единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

4.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой

атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат.

Прыжок в длину с места – прыжок с места толчком двумя ногами.

Челночный бег – вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может значительно различаться, обычно находится в пределах от 10 до 100 м. Количество повторов также может быть различно. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие (столб) или коснуться ногой земли за размеченной линией.

4.2 Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового уровня сложности при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена
Билет № 3	Вопрос 1. . История развития легкой атлетики. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 10	Вопрос 1. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 11	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 4. История развития легкой атлетики.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила

4.3 Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила легкой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1) Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
- 2) Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
- 3) Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
- 4) Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
- 5) Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
- 6) Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
- 7) Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
- 8) Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
- 9) Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
- 10) Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- 11) Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- 12) Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
- 13) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
- 14) Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.-М., 1995.
- 15) Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
- 16) Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
- 17) Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
- 18) Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
- 19) Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- 20) Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
- 21) Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
- 22) Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
- 23) <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации.
- 24) <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский Комитет России.
- 25) <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский Комитет.
- 26) <http://www.iaaf.org/> – Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
- 27) <http://www.european-athletics.org/> – Европейская легкоатлетическая ассоциация.
- 28) <http://www.rusathletics.com/> – Всероссийская федерация легкой атлетики.